

# Zirkeltraining - jeden Dienstag von 19 bis 20 Uhr

**Wo:** in der Steverhalle bzw. im Sommer auch draußen auf dem Sportplatz

**Teilnehmerkreis:** alle Altersgruppen m/w/d

**Trainerin:** Anke Rebstadt, [a.rebstadt@t-online.de](mailto:a.rebstadt@t-online.de) (bitte vorher melden)

## Trainingsaufbau:

- Kurzes Aufwärmen auf der Stelle
- Der Hauptteil besteht aus 3 bis 4 Durchgängen von verschiedenen Übungen, die mit einer Belastungszeit von z.B. 40 Sekunden und eine Erholungszeit von 20 Sekunden durchgeführt werden
- Dehnübungen (ca. 10 Minuten)

Die Übungen werden mit musikalischer Untermalung auf oder neben einer Matte durchgeführt, es werden keine weiteren Geräte benötigt.

Eine Matte kann gestellt werden, ein Handtuch und Wasser sollten mitgebracht werden.

## Zusammensetzung der Übungen:

- Krafttraining für Armen, Beine, Rücken und Bauch
- (Kraft-) Ausdauertraining
- Gleichgewichtsübungen

